

献立名

ポテトのみそ炒め

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚ひき肉	18	18	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>じゃがいも 一口大に切り、水にさらし、固めに茹でる</p> <p>にんじん } 小さな角切り</p> <p>たまねぎ } 小さな角切り</p> <p>グリーンピース(冷凍) 茹でる</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、豚ひき肉、にんじん、たまねぎを炒め、じゃがいもを加える。</p> <p>(2) 米みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、水で調味し、汁気がなくなるまで煮込む。</p> <p>(3) グリーンピースを加えて仕上げる。</p> <p style="text-align: right;">※2003(平成15)年度 新献立</p>
じゃがいも	60	54	
にんじん	13	12.6	
たまねぎ	13	12.2	
グリーンピース(冷凍)	5	5	
植物油	1.8	1.8	
砂糖	1.3	1.3	
こいくちしょうゆ	0.9	0.9	
米みそ	1.8	1.8	
水	9	9	